



## 冠地どりの照り焼き

### 材料4人分

冠地どり 2枚  
塩・こしょう 適量  
小麦粉 適量  
油 大さじ2

#### ◆照り焼きのタレ◆

濃口しょうゆ 50ml  
みりん 50ml  
酒 50ml  
砂糖 5g



### 作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶします。
- ② フライパンを火にかけ油を引き、鶏肉を皮目から焼きます。おいしそうな焼き色がついたらひっくり返して弱火にし、アルミホイルをかぶせ5~10分程度蒸し焼きにします。
- ③ 照り焼きのタレを合わせます。
- ④ 鶏肉に火が通ったら③のタレを入れ、鶏肉とからめて仕上げます。
- ⑤ 器に鶏肉と付け合せを盛り完成です。

小麦粉を付けているため焦げやすくなっています。  
火加減に注意！